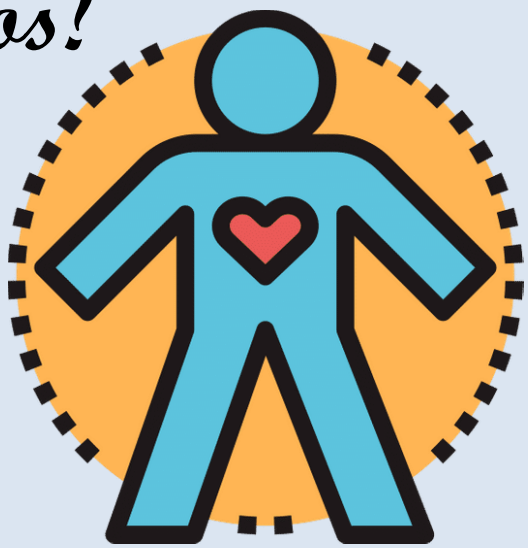
CUADERNILLO PARA LA DEPRESIÓN

¡Nos conocemos!



Nombre:

Edad:

Defínete en 3 palabras

1.

2.

3-

Menciona 3 cosas que no te gustan de ti

1.

2.

3.

¿Cuál es tu mayor fortaleza?

_____

_____

_____

¿Cuál es tu mayor debilidad?

_____

_____

_____

Mi círculo de confianza

Mencionamos a las personas que nos apoyarán en este proceso. Esas personas estarán dispuestas a conversar con nosotros, confiamos en ellas y las estimamos.

1.

2.

3.

4.

5.

Mi malestar

Marca con una X lo que sientes de manera habitual o en reiteradas situaciones.

Sentimientos

( ) Desesperanza

( ) Culpa

( ) Ansiedad

( ) Tristeza

( ) Desmotivación

( ) Desgano

Pensamientos

( ) Culposos

( ) Negativos

( ) Catastróficos

( ) Suicidas

( ) Falta de concentración

Conductas

( ) Insomnio

( ) Aislamiento y conductas evitativas

( ) Autolesiones

( ) Llanto

( ) Descuido del aspecto personal

¿Cómo reaccionan los demás ante mi malestar?

_____

_____

_____

_____

¿Qué papel cumple este malestar en tu vida?

_____

_____

_____

_____

¿Qué significa para ti la depresión?

_____

_____

_____

_____

_____

Dibújala

Si tuviera que elegir 3 situaciones que alimentan mi depresión serían…

¿Por qué creo que pasa esto?

Hasta el momento…

¿Qué he podido aprender?

_____

_____

_____

_____

¿Qué te has permitido descubrir?

_____

_____

_____

¿Qué fue lo que más te interesó?

_____

_____

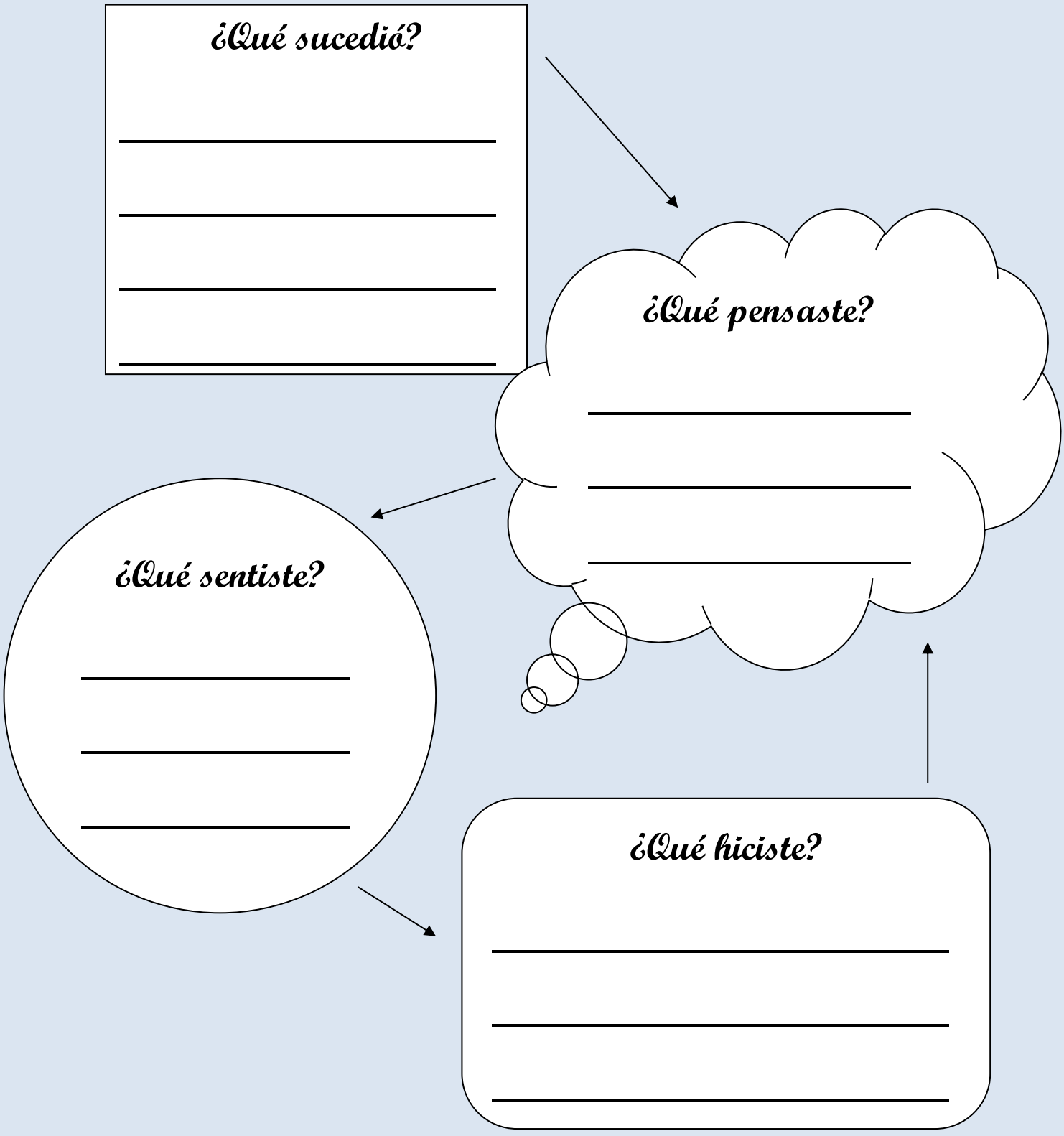
_____

¿Qué pensamientos suelo tener cuando estoy deprimido(a)?

Si tuviera a la depresión frente a mí, ¿qué le diría?

Mi experiencia

Pienso en una situación que me haya causado malestar y la evalúo.



MIS pensamientos

Piense en 3 pensamientos que suele tener.

1.

2.

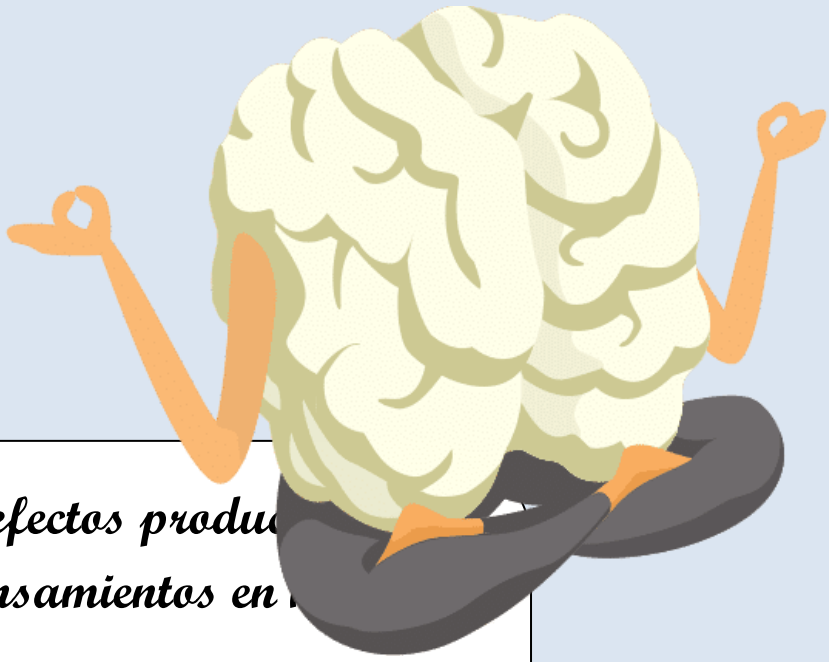
3.

¿En qué categoría de distorsión cognitiva se encuentran?

1.

2.

3.



¿Qué efectos produ
pensamientos en

_____

_____

¿Qué efectos tiene sobre sus acciones?

_____

_____

_____

¿Qué limitaciones causan estos pensamientos en su vida?

_____

_____

_____

¿Por qué me cuesta tanto soltar el pasado?

_____
_____

¿Qué me preocupa del futuro?

_____
_____

¿Qué me falta para animarme e intentar realizar actividades placenteras?

_____

¿Soy consciente de mis pensamientos?

_____

¿Cuestiono mis pensamientos?

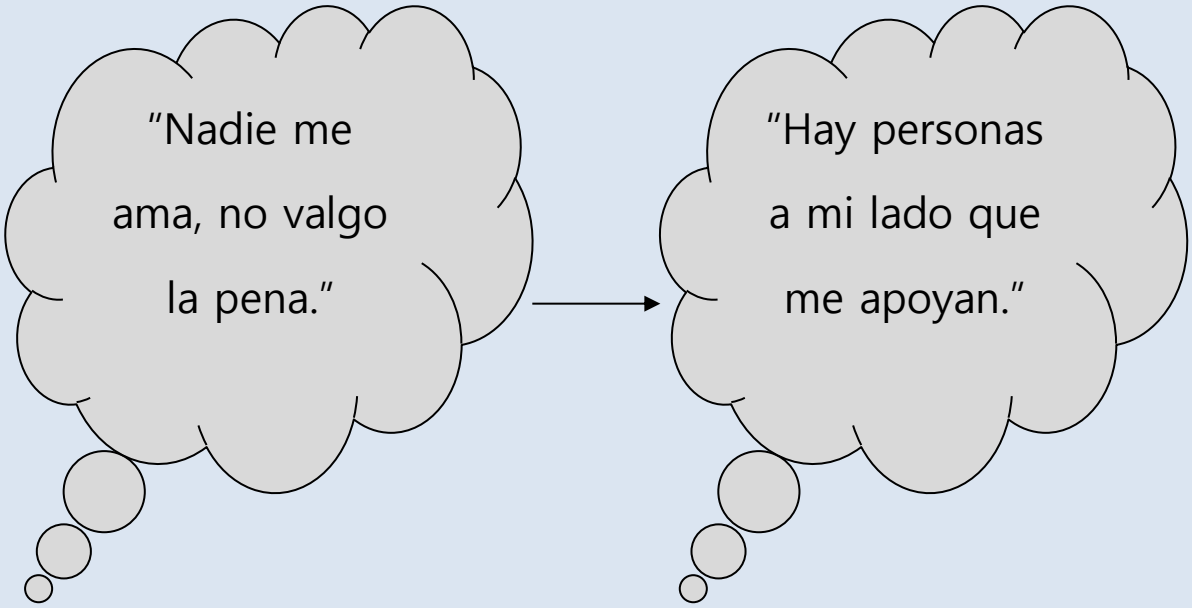
_____

¿Qué podría ayudarme a flexibilizar mis pensamientos?

_____

Analice el siguiente ejemplo:

DISTORCIÓN COGNITIVA PENSAMIENTO FLEXIBLE



Del ejercicio "MIS pensamientos", piense 3 respuestas que podría darle a esos pensamientos

Pensamientos	Flexibilización

A-B-C-D

A ¿Qué sucedió?	**B** ¿Qué pensaste?
C ¿Qué hiciste?	**D** ¿Qué pensamientos alternativos existen?

Reestructuración cognitiva

Registro mis pensamientos de la semana

Mi pensamiento negativo	¿Qué me indica que es verdad?	Ese pensamiento me hace sentir…	Ese pensamiento me hace actuar …	¿Qué me indica que NO es verdad?	¿Qué le diría al pensamiento ?	Un pensamiento más útil puede ser…

Identifico: Actividades placenteras

Actividades que me hacen sentir a gusto

_____

_____

_____

Actividades que siempre he querido realizar

_____

_____

_____

Actividades que siempre he querido realizar

_____

_____

_____

Identifico: Actividades placenteras 2

Actividades que me han recomendado

_____

_____

_____

Actividades que puedo hacer en compañía

_____

_____

_____

¡Hora de decidir!

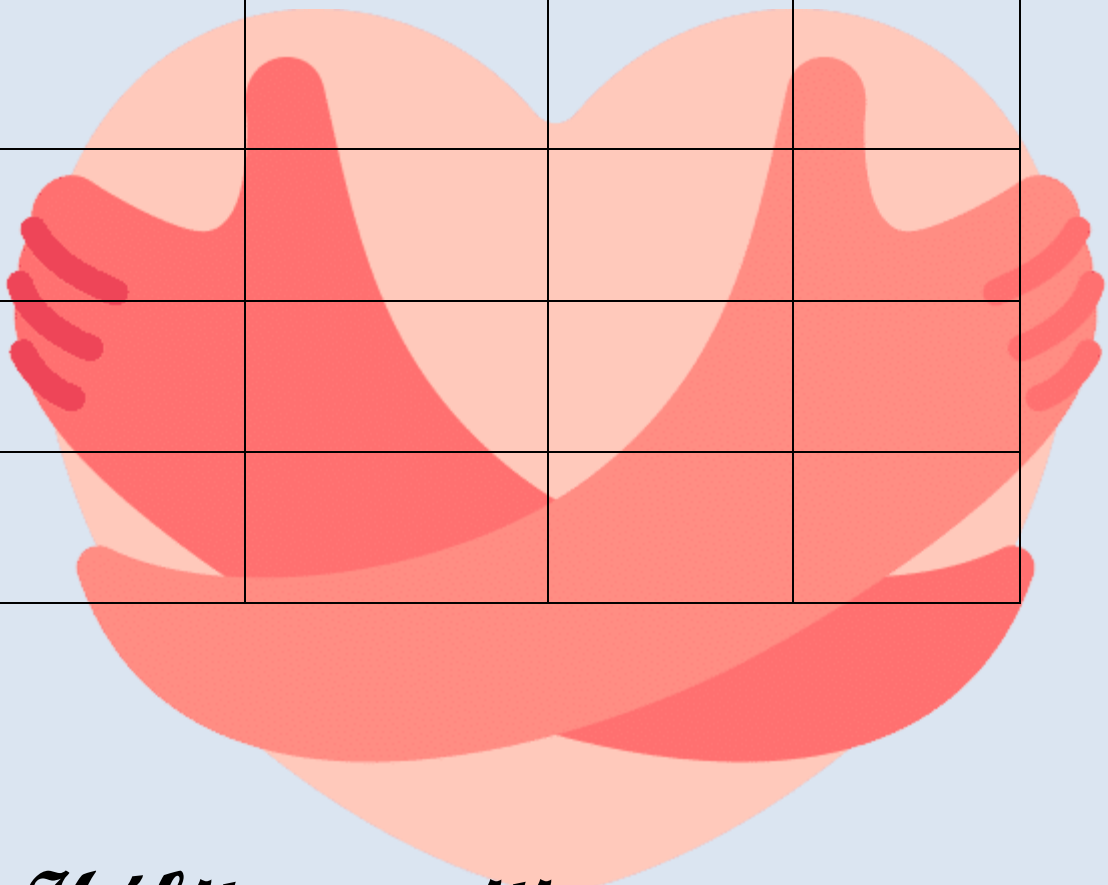
De las actividades anteriores, elija 5 actividades y piense en los pasos que deberá seguir para llevarlas a cabo.

Actividades elegidas	Primer paso que debo dar	¿En qué fecha lo realizaré?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Acciones que me ayudan

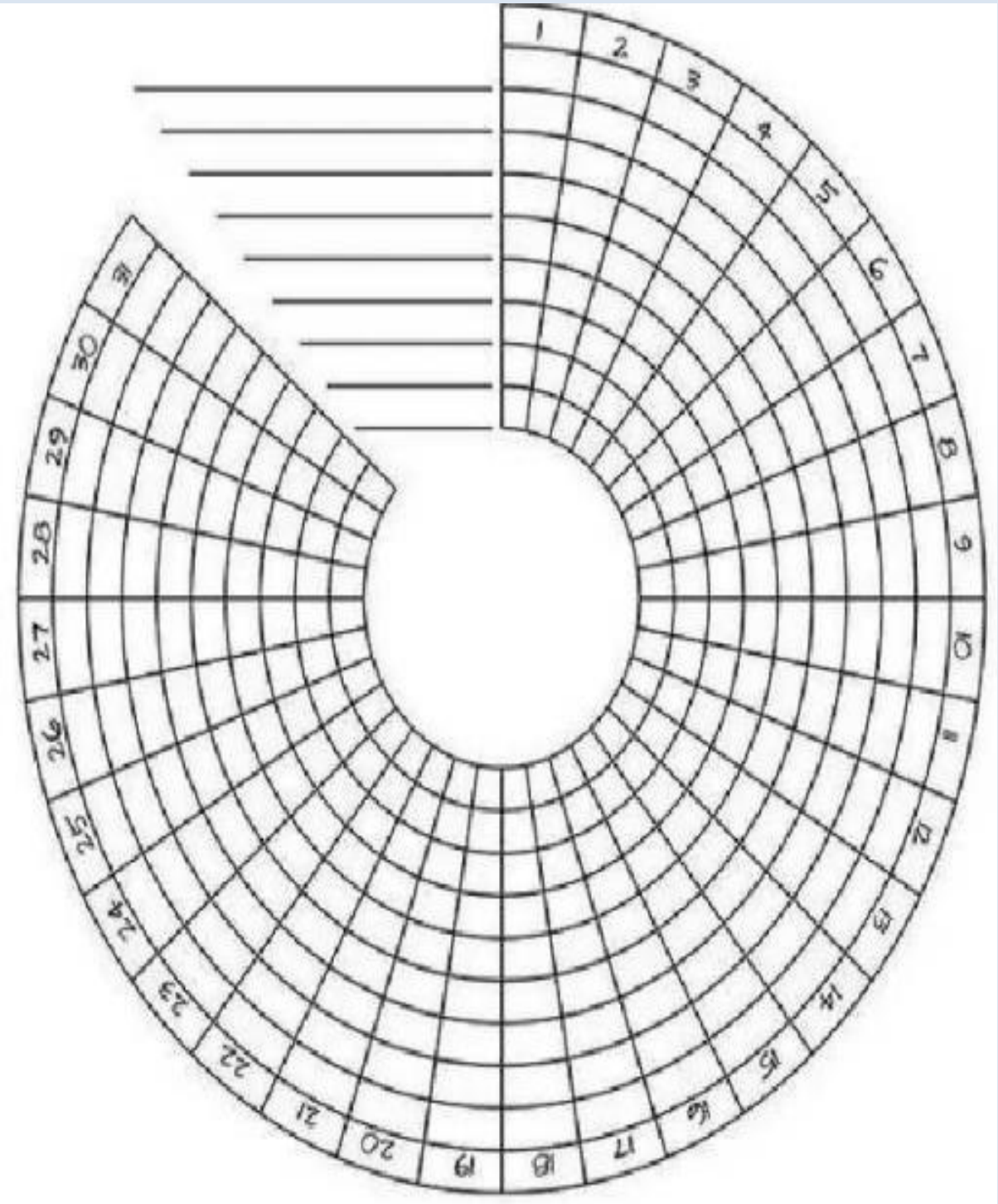
Registro las actividades que me ayudan a sentirme mejor en momentos que se presentan pensamientos negativos o angustiantes.

Fecha	Pensamientos	¿Cómo me siento? (1/10)	Acción que me ayuda a sentirme mejor	¿Cómo me siento? (1/10)



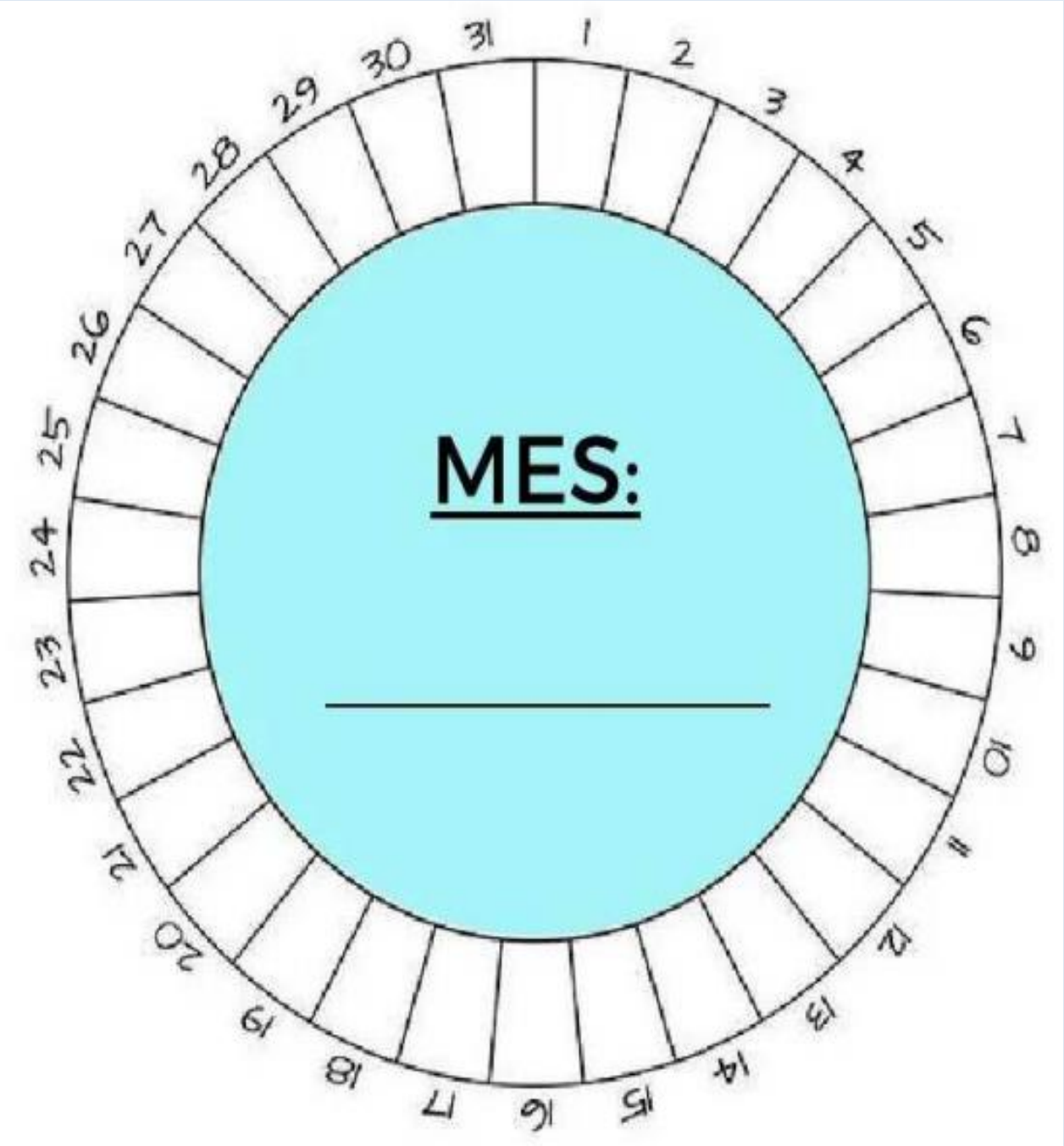
Hábitos positivos

Realizaremos una lista de 8 hábitos positivos que deseamos sostener y cada día deberá pintar si ha logrado hacerlo.



¿Cómo me siento?

Cada día antes de dormir, registraremos la emoción que predominó durante lo largo del día. Si se presentaron varias emociones dividimos el recuadro en la cantidad de partes necesarias, pero es preferible identificar la predominante.



Mi día malo

Piense en los días que marcó como malos y responda:

¿Qué sucedió para considerarlo malo?

_____

_____

_____

¿Qué pensamientos se presentaron?

1.

2.

3.

4.

5.

Lo que puedo rescatar

3 lecciones que puedo aprender de este día

_____

_____

_____

3 aptitudes que puse a prueba

_____

_____

_____

3 fortalezas que pude identificar y adquirir hoy

_____

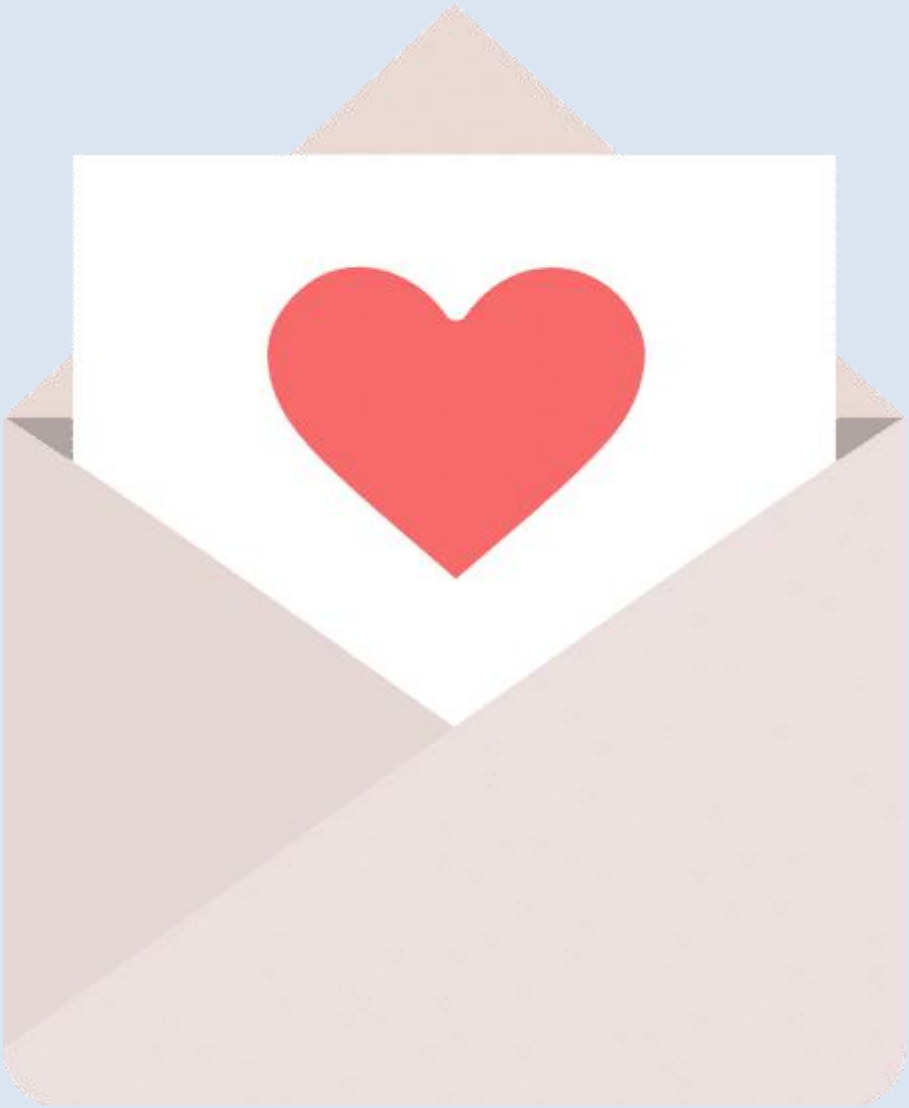
_____

_____

Mi lista de afirmaciones

En esta ficha escribirás cada día una afirmación positiva acerca de ti (algo que hayas hecho bien, que hayas logrado, entre otros).

Una carta para mí



En esta ficha escribirás una carta a ti mismo(a), te invitamos a que te perdones por todas las cosas por las que en algún momento te culpaste, expláyate acerca de tus sentimientos. Es importante que te dejes llevar por tus propias interpretaciones, que dejes fluir tu escritura y al final del ejercicio puedas leer todo aquello que haya salido de ti.

Coloca un título a tu carta que resuma el mensaje que tienes para ti mismo(a) y recuerda ser amable contigo mismo(a).

Coloca la carta en un sobre y léela cuando más lo necesites.

(Espacio para el título)

Lista de logros

Identifiquemos los logros alcanzados desde el comienzo hasta el día de hoy.

Nuevos retos

Luego de cumplir con ciertos objetivos, estableceremos nuevos retos a trabajar:

¿Qué debemos mejorar?

El comienzo de algo nuevo

¿Qué te sentido durante todo el proceso?

¿Qué sensaciones tuviste en el cuerpo?

¿Qué pensamientos nuevos surgieron?

¿Qué cosas han cambiado?